

– الشباب في طريقهم لنرافقهم (ونقودهم)!

الآباء والأمهات والمربون والمسؤولون الأعزاء

غالباً ما يتصرف المراهقون بشكل إلى حد ما "غير طبيعي" أو مفرد إلى حد بعيد، ويريدون الإثارة وتخطي كل القيود. كل هذا يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من التطور الصحي لهويتهم. وهم في طريقهم إلى مرحلة الرشد ينبغي عليهم بالإضافة إلى النضج الجسدي والجنسي معالجة مهمات التطور المختلفة. ويمثل الانفصال عن منزل الوالدين واحداً من هذه المهام. هذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى أزمات وسلوك غير عادي. ما يحتاجه الشباب من والديهم هو الكثير من الوقت والاهتمام والاحترام.

التوجيهات التي بين يديك سوف تدعمك في هذا الاتجاه، ومن المفروض أن تساعدك بمشاركة طفلك على تحديد الإطار الذي يحتاجه هذا الأخير لتحقيق تطور مثالي، ولكي ينمو ويصبح ذا شخصية واثقة بنفسها وواعية بالمسؤولية.

التربية تعني:

- إهداء الحب
- التفهم
- إظهار المشاعر
- حق الجدل
- التشجيع
- إعطاء مساحة من الحرية
- القدرة على الاستماع
- وضع الحدود
- تقديم القدوة

أسس قانونية

ينص القانون المدني السويسري (ZGB) في المادة 296 منه على أن الأطفال يبقون تحت وصاية الوالدين حتى سن الرشد (أي ابتداءً من 18 سنة). وتشمل وصاية الوالدين الواجبات والحقوق القانونية لرعاية الطفل القاصر والاعتناء بنفقتهم، واتخاذ القرارات اللازمة به والسهر على تربيته، والنيابة عنه وإدارة شؤونه المالية وتحديد محل إقامته.

حقوق وواجبات الأطفال والوالدين على شبكة الإنترنت:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

التعايش



اتفاقات واضحة

في الغالب يحترم الأطفال والشباب الاتفاقات التي يتم التوصل إليها بشكل مشترك. لكن إذا تكرر خرق الاتفاقات مرات عديدة فقم بتطبيق العواقب التي تم تحديدها سابقاً. ويجب ضبط عدة أمور مثل مصروف الجيب وترتيب الغرفة وأوقات الخروج وتنفيذ المهام. ولا تتردد في طلب المساعدة في الأعمال اليومية. من خلال هذا كله يتعلم الشباب تحمل المسؤولية.

الاحترام

يجب أن يأخذ الآباء مهمتهم كوالدين وأن يأخذوا الشباب على محمل الجد. كما ينبغي عليهم الاهتمام باحتياجاتهم ومشاركتهم إياها وكذا مشاعرهم. فتعامل المرء باحترام مع نفسه ومع الآخرين يُشكل أساس التعايش السلمي.



وقت للحديث

تحرّ مراراً وتكراراً فرص الحديث مع طفلك. فمن المهم أن تتحدث معه بصراحة حول القضايا الحساسة مثل استهلاك المواد الكحولية و مواد الإدمان الأخرى. وعليك أن تبدي اهتمامك في هذا الأمر برأي طفلك، كما ينبغي أن تعالج الموضوع بلا تهويل ولا تهويل.

وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل.

التغذية

يُعتبر الغذاء الصحي جزءاً فقط من النظام الغذائي. احرص على توفير ثقافة غذائية مفيدة: وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل. « وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل. »

« يجب أن يكون الغذاء متنوعاً وأن يتزود طفلك بما يكفي من الطاقة للمدرسة والرياضة والأنشطة الترفيهية. » تناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة وثابتة يعطي طفلك نظاماً يومياً ويمنع تدني مستوى التركيز. » إعداد على الأقل وجبة واحدة مشتركة في اليوم إذا أمكن ذلك. ويجب استغلال فترة تناول الطعام معاً للتحدث مع طفلك.



مزيد من المعلومات على شبكة الإنترنت:

www.sge-ssn.ch

النوم

يحتاج الأطفال إلى قسط كافٍ من النوم من أجل نمو صحي. فحتى سن 10 سنوات يُنصح بـ 10 ساعات من النوم وابتداءً من 14 سنة يجب أن لا يقل ذلك عن 8 ساعات.

الحياة الجنسية والأمراض والوقاية

تحدث بصراحة مع طفلك عن الحياة الجنسية. ويجب التطرق لموضوع النشاط الجنسي باعتباره عملية ممتعة، ولكن مع الإشارة أيضاً لوسائل منع الحمل والمخاطر والأضرار.

www.lustundfrust.ch

www.feel-ok.ch



أوقات الخروج / العودة

توصيات:

- « إذا كانت الموسيقى صاخبة يجب ارتداء واقي السمع.
- « لا تترك المشروبات المفتوحة بدون مراقبة (احذر ما يسمى بنقطة الـ K.O.!).
- « إذا كان الشباب بالسيارات فيجب أن يكونوا على علم بأن تعاطي الكحول و / أو المخدرات الأخرى يمكن أن يؤدي إلى حوادث سير خطيرة. وعند استخدام وسيلة السفر الجماعي ينبغي مسبقاً تحديد السانقة أو السائق التي ستبقى أو الذي سيبقى صاحباً.

- إذا كان طفلك يريد أن يلتقي بأصدقائه له أو الخروج أو الذهاب لحضور حفل، فينبغي توضيح الأسئلة التالية:
- « مع من ستلتقي وماذا تنوي القيام به؟
- « إلى أين أنت ذاهب؟ من الذي سينظم هذا الحفل وما هي فئته العمرية؟
- « كيف يمكنني أن أتصل بك أو كيف يمكنك الاتصال بي في حالة الضرورة؟
- « متى وكيف ستعود إلى المنزل؟ إذا كنت في شك من أمرك فاتصل بأولياء أمور المشاركين الآخرين.

توصية: يجب الاتفاق على أوقات واضحة! على سبيل المثال:

أوقات العودة	خلال وقت المدرسة	خارج وقت المدرسة، العطلة / عطلة نهاية الأسبوع
بين 12 و 14 سنة	9 ليلا	11 ليلا
حتى 16 سنة	10 ليلا	12 ليلا



مصرف الجيب

توصيات:

- « حدد مع طفلك سوية ما ينبغي أن يغطيه هذا المال.
- « ادفع مصرف الجيب بشكل منتظم وبطوعية.
- « لا تطلب تبريراً لكل مصرف.
- « لا تستخدم المال كوسيلة ضغط.

- إن الدفع المنتظم (أسبوعياً أو شهرياً) لمصرف الجيب يعتمد على الإمكانيات المالية للأسرة. ويوصى المركز السويسري للاستشارات المتعلقة بالميزانية بالمبالغ الشهرية التالية:

مصرف الجيب	فرنك سويسري في الشهر
السنة الدراسية 5 و 6	25 إلى 30
السنة الدراسية 7 و 8	30 إلى 40
السنة الدراسية 9 و 10	40 إلى 50

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch

الهاتف المحمول

هذا ما يجب على الآباء أن يعرفوه:

- « يستخدم الأطفال والشباب الهواتف الذكية بشكل مختلف عن الكبار - قليلاً ما يستعملونها كهاتف، ولكن للتواصل عبر الشبكات الاجتماعية (مثل الفيس بوك والواتساب) أو للألعاب وتصفح الإنترنت والتقاط الصور وتبادل الصور إلخ.
- « في كثير من الأحيان لا يكون لدى الأطفال والشباب وضوح حول الصواب والخطأ عند استخدامهم لهواتفهم المحمولة.
- « يحتاج الأطفال والشباب إلى إرشادات وقيود لكي يتعلموا كيفية الاستخدام المسؤول.

توصيات:

- « ضع اتفاقات واضحة وانتبه إلى الاستخدام المعقول والمناسب للفئة العمرية.
- « تحدث مع طفلك حول العواقب القانونية والمخاطر المحتملة.
- « نبه طفلك إلى الأرقام الخاضعة للرسوم وغيرها من فخاخ التكاليف.
- « تطرق إلى موضوع الانشغال المفرط أو الإدمان المحتمل على الهاتف المحمول وحدد مع طفلك أوقاتاً خالية من وسائط الإعلام («وقت بدون اتصال»).

أسس قانونية

تعتبر حيازة ونشر مشاهد العنف (المادة 135 من قانون العقوبات) والمواد الإباحية (المادة 197 من قانون العقوبات) جنحا يعاقب عليها القانون. وللمعلمين الحق في التبليغ عن الطالبات والطلاب الذين ارتكبوا المخالفة والتحفظ على الهاتف المحمول كدليل.

www.jugendundmedien.ch

المنشطات والمواد المسببة للإدمان

الشباب لديهم فضول ويريدون تجريب كل شيء - حتى الكحول والتبغ والمواد الأخرى المسببة للإدمان. وبما أنهم لا يزالون في طور النمو جسدياً وعقلياً فإن استهلاك هذه المواد يؤثر عليهم بشكل أسرع خطورة وضراً للصحة، خصوصاً النيكوتين الذي يؤدي إلى الإدمان بطريقة سريعة. كما أن كل تعاط لهذه المواد يكون محفوفاً بالمخاطر إذا تم استهلاكها أكثر من اللازم أو في وقت غير مناسب (مثلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو قبل ركوب الدراجة) أو لمرات متعددة (خطر التعود والإدمان) أو لأسباب خاطئة (مثلاً لنسيان المشاكل).

علم طفلك الاستهلاك المناسب لكل فئة عمرية وأن يكون بشكل متوسط وقليل المخاطر ودقيق ومسؤول. وأنتم كوالدين مطالبان بالتأثير إيجابياً على سلوك الاستهلاك لدى الطفل وبتبني موقف واضح وبأن تكونا نموذجاً يحتذى به. ولا داعي للذعر إذا لاحظت أن طفلك قد سبق وقام بتجربته الأولى باستهلاك المواد المسببة للإدمان، واسع إلى فتح حوار معه.

توصيات:

- « استعلم بنفسك أو مع أطفالك حول المنشطات والمواد المسببة للإدمان.
- « تحدث مع طفلك حول مخاطر وتأثيرات التعاطي لهذه المواد.
- « اتفق مع طفلك بخصوص استهلاك الكحول والمواد الأخرى المنشطة والمسببة للإدمان.
- « أرشد طفلك أن لا يركب مع سائقين وهم في حالة سكر.

المشروبات الكحولية والتبغ

يحظر القانون بيع وتوزيع المشروبات الكحولية والسجائر / ومنتجات التبغ بشكل مجاني للأطفال والشباب دون سن ١٦ عاماً.

ولا يُسمح ببيع أو تقديم البيرة والنبيذ إلا لمن يتجاوز سنه ١٦ عاماً. كما أن السن الإلزامي لاستهلاك المشروبات الروحية والمقبلات والليمونادة الكحولية هو ١٨ عاماً. وفيما يخص قوانين المرور فقد فرض منذ عام ٢٠١٤ حظر الكحول على السائقين الجدد.

القنب (الماريجوانا والحشيش)

يخضع القنب لقانون المخدرات. فحيازته واستهلاكه وزراعته والتجارة به وتوزيعه يعتبر بالنسبة لجميع الأشخاص جريمة يعاقب عليها القانون. وفيما يخص القنب في حركة المرور فينطبق عليه مبدأ عدم التسامح المطلق.

المخاطر والتعلق والإدمان

كل شخص معرض لكي يصبح مدمناً. والشباب لا يمكنهم تقدير الحدود بشكل جيد ولا التحكم في سلوكهم كالكبار، مما يجعلهم عرضة للإدمان. ويبقى استهلاك خليط من المواد المختلفة بشكل خطورة خاصة ولا يمكن التنبؤ بعواقبه.

١٠ قواعد ذهبية للوقاية من الإدمان تجدونها على الإنترنت:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

مزيد من المعلومات تجدونها في كتيب «شرب الخمر والتدخين وتعاطي الحشيش لدى الشباب. ما يمكنكم القيام به كوالدين أو معلمين أو مدربين مهنيين»

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial
(وأيضاً الاختبارات الذاتية للكحول والتبغ والقنب والعقاقير)

www.suchtschweiz.ch/

التلفزيون وجهاز الكمبيوتر وألعاب الفيديو

التجارب الإلكترونية المعقولة

الإنترنت، الدردشة، الألعاب، الهاتف المحمول، الفيس بوك، التلفزيون... طفلك يتعرض لمجموعة متنوعة من العروض والتأثيرات. ولكن لا ينبغي أن يهيمن هذا كله على الحياة اليومية لطفلك. لأجل ذلك يجب أن تنتبه لاستهلاك طفلك لوسائل الإعلام وأن تحدد أوقاتاً لاستخدامها تكون مناسبة لفئته العمرية.

قواعد للتعامل

- « قم بتوعية طفلك بمخاطر الدردشة والشبكات الاجتماعية (التعامل مع المعلومات الشخصية والصور، إلخ).
- « خذ بعين الاعتبار أن الهواتف المحمولة وأجهزة الألعاب ومشغلات MP3 في الوقت الحاضر غالباً ما تتوفر أيضاً على وظيفة الإنترنت.
- « ضع وسائل الإعلام الإلكترونية مثل التلفزيون والكمبيوتر في الغرفة المشتركة ولا تضعها في غرفة الطفل. ولكن لا تراقب أجهزة أطفالك سراً.

- « حدد مع طفلك قواعد لاستخدام وسائل الإعلام المختلفة.
- « حددوا سوياً ما الأفلام والألعاب والمواقع وقنوات وسائل الإعلام الاجتماعية إلخ... التي يُسمح لطفلك رؤيتها/ استخدامها.

القاعدة البسيطة لاستخدام وسائل الإعلام

السن	في اليوم	في الأسبوع
6 إلى 9 سنوات	نصف ساعة كحد أقصى	5 ساعات كحد أقصى
10 إلى 12 سنة	ساعة واحدة كحد أقصى	7 ساعات كحد أقصى
المدرسة الثانوية (13 إلى 16 سنة)	ساعتان كحد أقصى	14 ساعة كحد أقصى

قدم البدائل واعمل على تنظيم أنشطة مشتركة

مزيد من المعلومات تحت:

www.jugendundmedien.ch

www.cybersmart.ch

www.pegi.info/de/ (ترصيات حسب الفئة العمرية)

www.zischtig.ch

www.security4kids.ch



إشارات الخطر

يمكن أن تكون التقلبات القوية في المزاج أو العصبية أو التغيرات في السلوك أو في دائرة الأصدقاء أو في الأنشطة الترفيهية أو في الأداء المدرسي مؤشرات أو علامات محتملة على تعاطي المخدرات شديدة الخطورة. ولكن كل هذا يمكن أن تكون له علاقة أيضا بسن المراهقة أو بلوعة الحب أو التعب الكثير أو المرض أو المشاكل الشخصية. يجب أن تأخذ هذه

العلامات على محمل الجد وأن تسعى إلى التحدث مع طفلك. وإذا تبين لك أن طفلك يتعاطى المخدرات أو يفرط في استخدام وسائل الإعلام الإلكترونية، لا تلجأ إلى التوبيخ كرد فعل، ولكن أظهر الاهتمام وحاول أن تبقى في إطار الحوار. وشاركه مخاوفك وموقفك وأشر إلى استعدادك لمساعدته. واسع للحصول على دعم من الخبراء المتخصصين.

يمكن أن تجري حديثا باستخدام الأقوال والأسئلة التالية:
 « هذه من الأمور التي ألاحظها وأنا قلق، لأن ...
 « ما الذي يشغلك حاليا في الحياة؟
 « ما هي الأمور التي تسيير على ما يرام؟ وما هي الأمور التي تنغص عليك؟
 « ما هو الهدف الذي يحققه لك استهلاك المخدرات والمواد المسببة للإدمان؟
 « كيف يمكنك تجنب الحالات الخطرة (مثلا إساءة استعمال الكحول)؟

مكاتب تقديم المشورة والمعلومات

للشباب والوالدين

الرعاية الاجتماعية المدرسية لمدرسة المرحلة الثانوية
 في فيدينسفيل
 079 775 85 41 و 079 628 84 74

الرعاية الاجتماعية المدرسية للمدرسة الابتدائية
 في فيدينسفيل

32 58 863 079	الوحدة المدرسية Untermosen
31 58 863 079	الوحدة المدرسية Glärnisch
35 58 863 079	

35 58 863 079	الوحدة المدرسية Gerberacher-Berg
32 58 863 079	Gerberacher - Berg -

34 58 863 079	الوحدة المدرسية Eidmatt
87 25 193 079	الوحدة المدرسية Au Steinacher
67 06 782 044	الوحدة المدرسية Au Ort

Samowar مكتب تقديم المشورة في منطقة هورغن
 044 723 18 18, info@samowar.ch
www.samowar.ch/web/horgen

الخدمات النفسية المدرسية لمنطقة هورغن
 044 727 77 44, www.spdhorgen.ch

kjz مركز تقديم المساعدة للأطفال والشباب
 043 259 92 00, kjz-horgen@ajb.zh.ch

biz هورغن (مركز المعلومات المهنية)
 043 259 92 60, www.bizhorgen.zh.ch

يد العون
 البريد الإلكتروني و الدردشة www.143.ch

خط الطوارئ للوالدين (24 ساعة)
 0848 35 45 55, 24@delternnotruf.ch

خدمة تدخل الشباب
 لشرطة كانتون زيورخ مقاطعة هورغن
 044 727 37 85

KESB مقاطعة هورغن
 (مصلحة حماية الأطفال والكبار)
 044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch
www.kesb-horgen.ch

مكاتب تقديم المشورة والمعلومات

للشباب

تقديم المشورة للأطفال والشباب (٢٤ ساعة)
الهاتف: 147 (للرسائل القصيرة كذلك) أو الدردشة
www.147.ch

معلومات وعناوين للشباب بخصوص مواضيع مهمة ومتنوعة
www.feel-ok.ch

معلومات للشباب وتقديم المشورة عبر الإنترنت:
www.tschau.ch

اختبارات ذاتية ونصائح وألعاب للشباب:
www.meinselbstwertgefuehl.ch

مأوى البنات – محل السكن والحماية
وتقديم المشورة للفتيات
والشابات المُعْتَفَات
044 341 49 45
info@maedchenhaus.ch
www.maedchenhaus.ch

مؤسسة شلوففهاوس (24 ساعة)
043 268 22 66
beratung@schlupfhuus.ch
www.schlupfhuus.ch

العمل الشبابي المفتوح لمدينة فيدينسفييل
العمل الشبابي في فيدينسفييل
دار الشباب للثقافة Sust «سوست»
Seestrasse 90
Wädenswil 8820
044 780 72 71
jugendarbeit@waedenswil.ch
www.jugendarbeit-waedenswil.ch

الإصدار | الاتصال:

samowar

مركز الاستشارة والوقاية ضد الإدمان للشباب في
دائرة هورغن

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

الشركاء:

stadt  wädenswil

stadt  wädenswil
Primarschule
lernen greifen erfahren


jugendarbeit wädenswil

OSW | oberstufenschule
wädenswil
schönenberg | hütten